

Zestaw ćwiczeń korekcyjno – wyrównawczych
ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej i biodrowej
do wykonania w domu

1. Pozycja wyjściowa:

Siad skrzyżny, ramiona ugięte na wysokości klatki piersiowej, dłonie do siebie, plecy proste

Ruch :

Odrzuty ramion w bok z jednoczesnym wyprostem łokci. 1-2 minuty,

2. Pozycja wyjściowa:

Siad skrzyżny, ramiona wzdłuż tułowia, plecy proste

Ruch :

Kręcenie barkami do przodu i do tyłu, łokcie lekko ugięte. 1-2 minuty,

3. Pozycja wyjściowa:

Siad skrzyżny, ramiona oparte na kolanach, plecy proste

Ruch :

- skręt głową w prawą i w lewą stronę, 4-6 razy
- przybliżenie głowy do prawego i lewego barku, 4-6 razy,
- przyciągnięcie brody do klatki piersiowej, powrót do pozycji wyjściowej, 4 - 6 razy,
- wyciąganie szyi w górę, wytrzymanie ok. 8 sekund, 4-6 razy podczas wszystkich ćwiczeń – plecy proste.

4. Pozycja wyjściowa:

Siad skrzyżny, ramiona wzdłuż tułowia, plecy proste, ćwiczenie oddechowe

Ruch :

Ramiona w górę – wdech nosem, ramiona w dół – długi wydech ustami. około 30 sek.

5. Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem, dłonie na szerokość barków oparte na podłodze, stopy na podłożu

Ruch :

Wyprost łokci z jednoczesnym skłonem tułowia w tył. 8-10 razy,

6. Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem, ramiona w bok

Ruch :

Skłon tułowia w tył z klaśnięciem pod klatką piersiową, powrót do pozycji wyjściowej . 6-8 razy

7. Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem, kolana złączone i ugięte, ramiona wzdłuż tułowia

Ruch :

Unoszenie bioder w górę z klaśnięciem pod biodrami. 6-8 razy,

8. Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem, kolana złączone i ugięte,

Ruch :

Przejście do podporu tyłem z ugiętymi kolanami tzw. stolik , wytrzymanie ok. 8 sek i powrót do pozycji wyjściowej. 6-8 razy

9. Pozycja wyjściowa:

Kłęk prosty podparty, ramiona na szerokość barków, dłonie skierowane do środka

Ruch :

Uginanie ramion z dotknięciem brodą do podłoża. 6-8 razy,

10. Pozycja wyjściowa:

Kłęk prosty podparty

Ruch :

Wyrzuty nóg w tył , stopy złączone . około 30 sek,

11. Pozycja wyjściowa:

Kłęk prosty podparty, ramiona na szerokość barków, dłonie skierowane do środka

Ruch :

Wyprost prawej nogi –3 krążenia stopą w jedną w drugą stronę, zmiana nóg. Powtórzyć 2-3 razy na każdą nogę.

12. Pozycja wyjściowa:

Kłęk prosty podparty

Ruch :

Ugięcie ramion i oparcie tułowia na przedramionach. Wymach w górę prostą prawą nogą 6 razy. Zmiana nóg.

13. Pozycja wyjściowa:

Przysiad na całych stopach, ramiona w przód

Ruch :

Przysiady , 6-8 razy.